

# 5月 献立表



令和7年度  
高岡市立こまどり支援学校  
富山県立高志支援学校高等部こまどり分教室

日 曜	献立名					使用食品		
	牛乳	主食	普通食	後期食	中期食・中期移行食・初期食	赤 体をつくるもの	緑 体の調子をよくするもの	黄 熱や力になるもの
1 木	高岡の歴史文化に親しむ日							
2 金		ごはん	豚肉とレバーのケチャップがらめ ブロッコリーとコーンのサラダ ビーフンスープ	軟飯 豚肉と大豆のケチャップ煮 ブロッコリーとコーンのサラダ ビーフンスープ	おかゆ 豚肉と大豆のケチャップ煮 ブロッコリーとコーンのサラダ ビーフンスープ	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン 豚レバー	生姜 ブロッコリー 人参 白菜 玉ねぎ コーン	ごはん 片栗粉 油 砂糖 ビーフン ごま油
3 土	憲法記念日							
4 日	みどりの日							
5 月	こどもの日							
6 火	振替休日							
7 水		ごはん	がんもの含め煮 白菜の即席づけ 野菜のうま煮 ピーチシャーベット	軟飯 豆腐のうま煮 白菜の和えもの 野菜のうま煮 ピーチシャーベット	おかゆ 豆腐のうま煮 白菜の和えもの 野菜のうま煮 ピーチシャーベット	牛乳 がんも 鶏肉 豆腐	白菜 きゅうり 人参 たけのこ ふき もも	ごはん 砂糖 ジャガイモ こんにゃく
8 木		食パン	春巻き 青梗菜とベーコンの中華炒め フルーツポンチ	食パン 春巻き 青梗菜の中華炒め フルーツポンチ	パンがゆ 春巻き 青梗菜の中華炒め フルーツポンチ	牛乳 豚肉 豆腐 ベーコン	キャベツ 人参 玉ねぎ 青梗菜 赤ピーマン パイン りんご もも バナナ	パン 小麦粉 油 砂糖ゼリー サイダー
9 金		ごはん	ふくらぎのごまだれがけ 小松菜と切干大根のひたし 豚汁	軟飯 ふくらぎのうま煮 小松菜のひたし 豚汁	おかゆ ふくらぎのうま煮 小松菜のひたし 豚汁	牛乳 ふくらぎ 豚肉 みそ	小松菜 切干大根 人参 大根 ごぼう 玉ねぎ	ごはん 片栗粉 油 ごま 上新粉 砂糖 ワンタン さつま芋 こんにゃく
10 土								
11 日								
12 月		ごはん	ささみカツ キャベツときゅうりのしそ和え けんちん汁	軟飯 ささみのうま煮 キャベツときゅうりの和えもの けんちん汁	おかゆ ささみカツ キャベツときゅうりの和えもの けんちん汁	牛乳 ささみ 豆腐 卵	キャベツ きゅうり 大根 人参 ごぼう ねぎ 玉ねぎ しそ	ごはん 小麦粉 パン粉 油 ジャガイモ
13 火		1/2 コッペパン	巣ごもり卵 フルーツ和え ソフト麺のカレーソースがけ	1/2コッペパン 野菜の卵とじ フルーツ和え スパゲッティのカレーソース煮	パンがゆ 野菜の卵とじ フルーツ和え スパゲッティのカレーソース煮	牛乳 卵 鶏肉 大豆	キャベツ りんご もも バナナ レーズン 生姜 玉ねぎ 人参 マッシュルーム	パン ジャガイモ ソフト麺 スパゲッティ
14 水		ごはん	えびのチリソース煮 茹で野菜 ワンタンスープ	軟飯 えびシュウマイのチリソース煮 野菜のうま煮 ワンタンスープ	おかゆ えびシュウマイのチリソース煮 野菜のうま煮 ワンタンスープ	牛乳 えび かに 卵 豚肉 わかめ	生姜 にんにく 玉ねぎ コーン ブロッコリー 白菜 人参 もやし	ごはん 片栗粉 油 砂糖 ジャガイモ ワンタン
15 木		しそ ごはん	高岡流お好み焼き「ととまる」 こんにゃくのきんぴら かきたま汁 ブルーベリーゼリー	軟飯 キャベツのソース煮こみ 野菜の炒め煮 かきたま汁 ブルーベリーゼリー	おかゆ キャベツのソース煮こみ 野菜の炒め煮 かきたま汁 ブルーベリーゼリー	牛乳 すりみ 卵 ベーコン 豆腐	しそ 人参 玉ねぎ ねぎ ブルーベリー キャベツ	ごはん 油 こんにゃく 砂糖 ごま 片栗粉
16 金		ごはん	かにシュウマイ ほうれん草のナムル 五目みそラーメン	軟飯 かにシュウマイ ほうれん草のナムル 五目みそラーメン	おかゆ かにシュウマイ ほうれん草のナムル 五目みそラーメン	牛乳 かに えび 卵 豚肉 赤みそ みそ	玉ねぎ ほうれん草 もやし 人参 にんにく 生姜 キャベツ ねぎ コーン	ごはん 中華めん 油 ごま油
17 土								
18 日								
19 月		高岡 食19丼	高岡野菜のグリーン丼 焼きポテト 豆腐のすまし汁	軟飯 高岡野菜のグリーン煮 ポテト煮 豆腐のすまし汁	おかゆ 高岡野菜のグリーン煮 ポテト煮 豆腐のすまし汁	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 しいたけ ほうれん草 ねぎ キャベツ	ごはん ごま油 しらたき ごま 片栗粉 ジャガイモ 麩
20 火		揚げパン	肉シュウマイ パインサラダ ミネストローネ	きなこパン 肉シュウマイ きゅうりサラダ ミネストローネ	きなこパンがゆ 肉シュウマイ きゅうりサラダ ミネストローネ	牛乳 きなこ 豚肉 鶏肉 大豆	キャベツ きゅうり パイン 玉ねぎ 人参 しめじ トマト	パン 油 砂糖 ジャガイモ オリーブ油
21 水		ごはん	塩さば ほうれん草とえのきのごまみそ和え すき焼き煮 冷凍みかん	軟飯 さばのうま煮 ほうれん草とえのきのごまみそ和え すき焼き煮 オレンジ	おかゆ さばのうま煮 ほうれん草とえのきのごまみそ和え すき焼き煮 りんごジュース	牛乳 さば みそ 豆腐 豚肉	ほうれん草 キャベツ えのき 人参 ねぎ みかん オレンジ りんご 玉ねぎ	ごはん 砂糖 ジャガイモ こんにゃく ワンタン ごま
22 木		米粉入り パン	ココア豆 カラフルサラダ 坦々春雨スープ	米粉入りパン 大豆のココア煮 カラフルサラダ 坦々春雨スープ	米粉入りパンがゆ 大豆のココア煮 カラフルサラダ 坦々春雨スープ	牛乳 大豆 豚肉 みそ	キャベツ ブロッコリー コーン 赤ピーマン 生姜 にんにく しいたけ 青梗菜	パン 米粉 片栗粉 油 砂糖 ごま 春雨
23 金		ごはん	いかのかりん揚げ 野菜炒め じゃが芋のみそ汁	軟飯 さんまのみぞれ煮 野菜炒め じゃが芋のみそ汁	おかゆ さんまのみぞれ煮 野菜炒め じゃが芋のみそ汁	牛乳 いか さんま ベーコン 油揚げ わかめ みそ 豆腐	大根 キャベツ 青梗菜 玉ねぎ もやし 人参	ごはん 片栗粉 油 ジャガイモ
24 土	運動会							
25 日								
26 月	繰替休業日							
27 火		2/3 コッペパン	コロッケ 水菜のドレッシングサラダ スパゲッティナポリタン	2/3コッペパン コロッケ コーンサラダ スパゲッティナポリタン	パンがゆ コロッケ コーンサラダ スパゲッティナポリタン	牛乳 豚肉 牛肉 ベーコン	水菜 キャベツ コーン レモン 人参 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム	パン 油 パン粉 砂糖 スパゲッティ ジャガイモ
28 水		ごはん	さわらのみそマヨネーズ焼き 生姜和え わかめのスープ ヨーグルト	軟飯 さわらのみそマヨネーズ焼き 生姜和え キャベツのスープ ヨーグルト	おかゆ さわらのみそマヨネーズ焼き 生姜和え キャベツのスープ ヨーグルト	牛乳 さわら みそ 豚肉 わかめ ヨーグルト	キャベツ 小松菜 人参 生姜 もやし たけのこ しいたけ 玉ねぎ	ごはん マヨネーズ ごま油 ジャガイモ ワンタン
29 木		麦ごはん	オムレツ ブロッコリーサラダ きのこハヤシライス	軟飯 オムレツ ブロッコリーサラダ ハヤシシチュー	おかゆ オムレツ ブロッコリーサラダ ハヤシシチュー	牛乳 卵 豚肉	玉ねぎ 人参 しめじ きゅうり マッシュルーム ブロッコリー にんにく キャベツ	ごはん 麦 油 砂糖
30 金		ごはん	大豆のみそがらめ 変わりづけ 田舎汁	軟飯 大豆のみそ煮 きゅうりの和えもの 田舎汁	おかゆ 大豆のみそ煮 きゅうりの和えもの 田舎汁	牛乳 大豆 豆腐 高野豆腐 油揚げ みそ	きゅうり キャベツ たくあん 人参 ごぼう 玉ねぎ	ごはん 油 砂糖 ジャガイモ